

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU PREMENOPAUSE TERHADAP KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE DI DESA PADANGAN KECAMATAN WINONG TAHUN 2017

Agustiawati<sup>a\*</sup>, Sri Hadi Sulistiyarningsih<sup>b</sup>  
Akademi Kebidanan Bakti Utama Pati  
[agustiawati29@gmail.com](mailto:agustiawati29@gmail.com), [mahira.hsp@gmail.com](mailto:mahira.hsp@gmail.com)

---

## Abstrak

Premenopause adalah fase yang terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium, ditandai dengan siklus menstruasi tidak teratur, siklus menstruasi memanjang, jumlah darah lebih banyak, dan nyeri saat menstruasi. Survey pendahuluan yang dilakukan pada 15 responden, sebagian besar tidak siap menghadapi masa menopause dikarenakan tingkat pengetahuan dan sikap ibu kurang tentang menopause. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu premenopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong. Jenis penelitian analitik korelatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi 376 orang dengan sampel 79, menggunakan teknik simple *random sampling* dengan alokasi proporsional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mempunyai tingkat pengetahuan baik 55 orang (69,9%), sikap yang baik dan cukup 30 orang (38,0%) dan siap menghadapi masa menopause sebanyak 58 orang (73,4%). Berdasarkan uji statistik *chi square* didapatkan hasil, ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause ( $p\text{ value} = 0,003$ ), dan ada hubungan antara sikap ibu premenopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong ( $p\text{ value} = 0,001$ ). Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan pemberian informasi tentang menopause mengenai perubahan fisik yang dialami pada masa menopause dan ibu-ibu premenopause agar lebih siap menghadapi perubahan fisik yang terjadi.

**Kata Kunci** : tingkat pengetahuan, sikap, kesiapan, menopause

## Abstract

Premenopause is a phase that occurs at age 40 and the start of the climacteric phase, characterized by irregular menstrual cycles, menstrual cycle length, the amount of more blood, and pain during menstruation. Preliminary survey conducted in 15 respondents, most were not prepared to deal with menopause because the level of knowledge and attitude of the mother is less about menopause. The purpose of this research know the correlation between knowledge and attitude towards premenopausal mothers menopause preparedness in the village of the District Padangan Winong. Correlative types of analytical research with cross sectional approach. The population of 376 people with 79 samples, using simple random sampling technique with proportional allocation. The results showed that most mothers had good knowledge level of 55 (69.9%), a good attitude and just 30 people (38.0%) and ready to face menopause as many as 58 people (73.4%). Based on statistical test of chi square is obtained, there is a correlation between the level of knowledge of preparedness in the face of the menopause ( $p\text{ value} = 0.003$ ), and there is a correlation between the mother's attitude premenopausal towards preparedness to face the menopause in the village Padangan District of Winong ( $p\text{ value} = 0.001$ ), It is expected that health workers to improve the delivery of information about menopause about the physical changes experienced during menopause and pre-menopausal women to be better prepared to face the physical changes that occur.

**Keywords** : knowledge, attitude, preparedness, menopause

---

## I. PENDAHULUAN

Premenopause adalah Fase terjadi pada usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Fase ini timbul ditandai dengan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, perdarahan menstruasi memanjang, jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak, dan adanya rasa nyeri saat menstruasi (Mulyani, 2013).

Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang, dan di Indonesia (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Dampak secara fisik biologis yang dialami wanita pada sindrom premenopause adalah perasaan panas (*hot flush*), sakit kepala, cepat lelah, rematik, sakit pinggang, sesak napas, susah tidur, dan *osteoporosis*. Sedangkan untuk gejala psikologis adalah ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, setres dan depresi. Masalah yang timbul akibat menopause ini disebut dengan sindrom premenopause. Sindrom premenopause sering dihubungkan karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan mengenai menopause sangatlah diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause dan enggan membicarakan fase menopause, karena ada anggapan umum bahwa ini adalah pintu yang harus dilalui menuju masa tua. Dengan peningkatan pengetahuan pada wanita premenopause tentang menopause, diharapkan sikap wanita premenopause tentang menopause menjadi lebih baik (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Sikap merupakan organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai obyek atau situasi yang relatif ajeg, yang disertai adanya perasaan tertentu, dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respon atau berperilaku dalam cara tertentu yang dipilihnya. Bila seseorang mempunyai sikap terhadap suatu obyek, itu menunjukkan

tentang pengetahuan orang tersebut terhadap obyek sikap yang bersangkutan. Setelah pengetahuan dan sikap wanita premenopause tentang menopause menjadi lebih baik, diharapkan kesiapan mereka menghadapi menopause menjadi lebih baik pula (Azwar, 2013).

Menurut Soemanto (2006) dalam Novi Prihatini (2008), Kesiapan adalah kesediaan seseorang untuk berbuat sesuatu. Hasil proses persepsi di atas merupakan pendapat atau keyakinan individu mengenai obyek sikap, dan ini berkaitan dengan segi kognisi. Afeksi akan mengiringi hasil kognisi terhadap obyek sikap sebagai aspek evaluatif yang dapat bersifat positif atau negatif. Hasil evaluasi aspek afeksi akan mempengaruhi segi konasi yaitu kesiapan, yang dapat berupa kesiapan untuk memberikan respon terhadap obyek sikap, kesiapan untuk bertindak, kesiapan untuk berperilaku, dan kesiapan untuk menghadapi sesuatu.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dengan proyeksi penduduk pada tahun 2008 bahwa 5.320.000 wanita Indonesia memasuki masa menopause setiap tahunnya, 68% menderita gejala klimakterik dan hanya 62% dari penderita yang menghiraukan gejala tersebut. Sementara setiap tahunnya, sekitar 25 juta wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause menurut Notoatmodjo (2005) dalam Novi Prihatini (2008).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Atik Ismiyati (2010), didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause, ditunjukkan bahwa ibu yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mudah menyerap informasi, mengembangkan, serta menerapkan dalam kehidupannya. Seiring dengan peningkatan pengetahuan tentang menopause, maka akan meningkatkan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Novi Prihatini (2008), didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menopause, ditunjukkan bahwa sebagian besar sikap ibu positif dalam menghadapi menopause, sehingga kesiapan ibu juga baik dalam menghadapi menopause.

Dari data yang diperoleh di Desa Padangan Kecamatan Winong tahun 2017 dengan jumlah keseluruhan 376 ibu premenopause. Survey awal yang dilakukan terhadap 15 responden

ibu premenopause didapatkan hasil, 4 ibu mengatakan pernah mendapatkan sedikit informasi mengenai menopause dari media sosial dan tenaga kesehatan, 5 orang ibu kurang begitu tau mengenai masa menopause dan hanya mengatakan bahwa pada saat menopause seseorang akan mengalami berhentinya menstruasi, dan 6 ibu tidak mengetahui tentang menopause dan mengatakan bahwa menopause adalah masa yang terjadi ketika seorang sudah mencapai usia 50 keatas.

Sedangkan hasil survey sehubungan dengan sikap ibu dalam menghadapi masa menopause didapatkan hasil, dari 15 responden 5 ibu mengatakan bahwa untuk mengatasi gejala menopause ibu sering melakukan olahraga kecil seperti lari atau jogging dipagi dan sore hari, 3 orang ibu mengatakan mencari-cari informasi sehubungan dengan menopause seperti bertanya dengan keluarga ataupun bertanya dengan tenaga kesehatan, dan 7 ibu mengatakan tidak begitu menghiraukan karena siap tidak siap semua wanita jika sudah tua pasti akan mengalami menopause. Sedangkan kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause, dari 15 responden didapatkan hasil 6 ibu mengatakan sudah siap menghadapi masa menopause dan 9 ibu mengatakan belum begitu siap menghadapi masa menopause.

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap ibu premenopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause masih banyak yang belum siap.

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelatif, dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 376 orang yang diambil dengan simple random sampling menggunakan alokasi proporsional sebanyak 79 ibu premenopause. Pengumpulan data primer sebagai data kuantitatif melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Pengolahan data meliputi editing, coding, skoring, dan tabulasi data. Data diolah secara univariat dan bivariate dengan uji statistic *chi square*.

## III. HASIL DAN BAHASAN

### A. Hasil

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

#### 1) Tingkat Pengetahuan

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan

No	Tingkat Pengetahuan	Frek	Presentase (%)
1	Baik	55	69,9%
2	Cukup	13	16,5%
3	Kurang	11	13,9%
Total		79	100%

Berdasarkan tabel.1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 55 orang (69,9%), yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (16,5%), dan yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (13,9%).

#### 2) Sikap

Tabel.2

Distribusi Frekuensi Sikap

No	Sikap	Frek	Presentase (%)
1	Baik	30	38,0%
2	Cukup	30	38,0%
3	Kurang	19	24,1%
Total		79	100%

Berdasarkan tabel.2 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap baik dan cukup dalam menghadapi masa menopause masing- masing sebanyak 30 orang (38,0%). Sedangkan yang mempunyai sikap kurang dalam menghadapi masa menopause sebanyak 19 orang (24,1%).

#### 3) Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

Tabel.3

Distribusi Frekuensi Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause

No	Kesiapan ibu menghadapi masa menopause	Frek	Presentase (%)
1	Siap	58	73,4%

2	Tidak Siap	21	26,6%
	Total	79	100%

Berdasarkan tabel.3 diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengatakan siap menghadapi masa menopause sebanyak 58 orang (73,4%), sedangkan yang mengatakan tidak siap menghadapi masa menopause banyak 21 orang (26,6%).

#### 4) Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause

Tabel. 4

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause

Tingkat Pengetahuan	Kesiapan Menghadapi Masa Menopause		Total
	Siap	Tidak Siap	
Baik	54 (68,4 %)	14 (18,1 %)	68 (86,1 %)
Kurang	4 (5,1 %)	7 (8,9 %)	11 (13,9 %)
Total	58 (73,4 %)	21 (26,6 %)	79 (100 %)

$X^2$  Hitung 8,991 p value 0,003

Dari tabel.4 diketahui bahwa responden dengan tingkat pengetahuan baik yang mengatakan siap menghadapi masa menopause sebanyak 54 orang (68,4%) dan yang mengatakan tidak siap menghadapi masa menopause sebanyak 14 orang (18,1%). Sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang yang mengatakan siap menghadapi masa menopause sebanyak 4 orang (5,1%) dan yang mengatakan tidak siap menghadapi masa menopause sebanyak 7 orang (8,9%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan *fisher's exact test* didapatkan hasil nilai  $X^2$  hitung 8,991 >  $X^2$  tabel 3.841 dan  $p$  value 0,003 < 0,05 artinya  $H_a$  diterima, berarti ada hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong.

#### 5) Tabulasi Silang Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause

Tabel. 5

Hubungan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause

Sikap	Kesiapan Menghadapi Masa Menopause		Total
	Siap	Tidak Siap	
Baik	29 (36,7 %)	1 (1,3 %)	30 (38 %)
Cukup	16 (20,3 %)	14 (17,7 %)	30 (38 %)
Kurang	13 (16,5 %)	6 (7,6 %)	19 (24,1 %)
Total	58 (73,4%)	21 (26,6%)	79 (100%)

$X^2$  Hitung 14,753 p value 0,001

Dari tabel.5 diketahui bahwa responden dengan sikap baik yang mengatakan siap menghadapi masa menopause sebanyak 29 orang (36,7%) dan yang mengatakan tidak siap menghadapi masa menopause sebanyak 1 orang (1,3%). Responden dengan sikap cukup yang mengatakan siap menghadapi masa menopause sebanyak 16 orang (20,3%) dan yang mengatakan tidak siap menghadapi masa menopause sebanyak 14 orang (17,7%). Sedangkan responden dengan sikap kurang yang mengatakan siap menghadapi masa menopause sebanyak 13 orang (16,5%) dan yang mengatakan tidak siap menghadapi masa menopause sebanyak 6 orang (7,6%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* didapatkan hasil nilai  $X^2$  hitung 14,753 >  $X^2$  tabel 5,991 dan  $p$  value 0,001 < 0,05 artinya  $H_a$  diterima, berarti ada hubungan sikap ibu premenopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong.

### B. Bahasan

#### 1) Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 55 orang (69,9%), yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (16,5%), dan yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (13,9%).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan

penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga dikutip dari Notoatmodjo (2003) dalam (Wawan dan Dewi, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 55 orang (69,9%) dilihat dari jawaban responden yaitu jika wanita memasuki masa menopause mengalami perubahan fisik seperti berkerutnya kulit di daerah wajah, leher, dan lengan, mudah tersinggung, mengalami kekeringan vagina, sulit tidur / *insomnia*, dan *osteoporosis*, ibu juga mengetahui menopause adalah fase dimana berhentinya menstruasi atau haid terakhir minimal 1 tahun. Sebagian besar ibu banyak mencari informasi tentang masa menopause melalui tenaga kesehatan. Dengan tingkat pengetahuan yang baik maka seseorang akan lebih banyak mengetahui perubahan yang terjadi menjelang menopause pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis, sedangkan dengan pengetahuan yang kurang seseorang akan sulit mengenali tanda dan gejala yang terjadi menjelang menopause.

## 2) Sikap

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap baik dan cukup dalam menghadapi masa menopause masing-masing sebanyak 30 orang (38,0%). Sedangkan yang mempunyai sikap kurang dalam menghadapi masa menopause sebanyak 19 orang (24,1%).

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi terhadap suatu obyek, memihak atau tidak memihak yang merupakan keteraturan tertentu dalam hal perasaan (*afeksi*), pemikiran (*kognitif*) dan predisposisi tindakan (*konasi*) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya (Azwar. S, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik dan cukup yang ditunjukkan bahwa sikap ibu dalam mengatasi keluhan saat menghadapi masa menopause yaitu, ibu sering melakukan kegiatan positif seperti olahraga, menerapkan gaya hidup sehat, serta menjaga pemenuhan nutrisi dengan cara mengkonsumsi sayuran

dan vitamin, dan selalu mencari informasi yang berkaitan dengan menopause kepada tenaga kesehatan. Dengan sikap yang baik maka seseorang pada saat mengalami perubahan fisik menjelang menopause akan melakukan sesuatu atau kegiatan untuk mengatasi perubahan tersebut. Sedangkan dengan sikap yang kurang menyebabkan seseorang sulit untuk menentukan sikap untuk mengatasi perubahan yang terjadi pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis.

## 3) Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengatakan siap menghadapi masa menopause sebanyak 58 orang (73,4%), sedangkan yang mengatakan tidak siap menghadapi masa menopause sebanyak 21 orang (26,6%).

Kesiapan (*readiness*) adalah tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan dalam mempraktikkan sesuatu. Dapat juga diartikan sebagai keadaan siap siaga untuk mereaksikan atau menanggapi sesuatu. Kesiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental atau psikologisnya (Novi Prihatini, 2008)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden siap menghadapi masa menopause dengan alasan karena masa menopause adalah hal yang alamiah yang dialami setiap wanita dimasa tua nantinya, semakin tua usia maka hormon akan mengalami penurunan dan daya seks juga berkurang, sehingga ibu mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause baik secara fisik maupun secara psikologis. Sedangkan yang tidak siap beralasan karena belum siap menghadapi masa menopause yang menyebabkan ibu belum mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause baik secara fisik maupun psikologis.

## 4) Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *fisher's exact test* didapatkan hasil nilai  $X^2$  hitung  $8,991 > X^2$  tabel 3.841 dan

$p$  value  $0,003 < 0,05$  artinya  $H_a$  diterima, berarti ada hubungan tingkat pengetahuan ibu premenopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong tahun 2017.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan mengenai menopause yang perlu diketahui oleh wanita adalah mengenai apa itu menopause, faktor-faktor yang mempercepat atau memperlambat usia memasuki menopause dan terapi-terapi yang dapat digunakan dalam menghadapi menopause. Dengan peningkatan pengetahuan pada wanita premenopause tentang menopause, diharapkan kesiapan wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause akan lebih baik (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Atik Ismiyati (2010), didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause, ditunjukkan bahwa ibu yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mudah menyerap informasi, mengembangkan, serta menerapkan dalam kehidupannya. Seiring dengan peningkatan pengetahuan tentang menopause, maka akan meningkatkan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan mempunyai kesiapan yang baik pula, dengan tingkat pengetahuan yang baik seseorang akan lebih mudah menyerap informasi dan banyak mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi menjelang masa menopause, sehingga membuat ibu lebih siap untuk menghadapi masa menopause baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan dengan pengetahuan yang kurang membuat seseorang kurang tau tentang perubahan yang terjadi dalam dirinya yang menyebabkan kurang siap juga dalam menghadapi perubahan menjelang masa menopause baik secara fisik maupun psikologis.

5) Hubungan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong  
Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *chi square* didapatkan hasil nilai

$X^2$  hitung  $14,753 > X^2$  tabel  $5,991$  dan  $p$  value  $0,001 < 0,05$  artinya  $H_a$  diterima, berarti ada hubungan sikap ibu premenopause terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong.

Sikap merupakan organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai obyek atau situasi yang relatif ajeg, yang disertai adanya perasaan tertentu, dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respon atau berperilaku dalam cara tertentu yang dipilihnya. Bila seseorang mempunyai sikap terhadap suatu obyek, itu menunjukkan tentang pengetahuan orang tersebut terhadap obyek sikap yang bersangkutan. Setelah pengetahuan dan sikap wanita premenopause tentang menopause menjadi lebih baik, diharapkan kesiapan mereka menghadapi menopause menjadi lebih baik pula (Azwar, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Novi Prihatini (2008), didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menopause, ditunjukkan bahwa sebagian besar sikap ibu positif dalam menghadapi menopause, sehingga kesiapan ibu juga baik dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan dari hasil penelitian, sikap mempunyai peran yang sangat penting dalam kesiapan menghadapi masa menopause. Dengan sikap baik yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi perasaan, pemikiran dan tindakan seseorang terhadap perubahan-perubahan fisik yang dialami menjelang masa menopause, sehingga menjadikan seseorang siap siaga untuk melakukan tindakan dalam menghadapi masa menopause baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan dengan sikap yang kurang menjadikan seseorang belum siap untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada masa menopause baik secara fisik maupun psikologis.

## IV. SIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 55 orang (69,9%), sikap baik dan cukup sebanyak 30 orang (38,0%), dan siap menghadapi masa menopause sebanyak 58 orang (73,4%). Ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam

Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong dengan  $X^2$  hitung 8,99,  $p$  value 0,003 dan Ada Hubungan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong dengan  $X^2$  hitung 14,753 dan  $p$  value 0,001.

#### B. SARAN

Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan lebih meningkatkan dalam memberikan informasi kesehatan tentang menopause pada ibu-ibu, mengenai perubahan fisik yang dialami pada masa menopause dan ibu-ibu premenopause agar lebih siap menghadapi perubahan fisik yang terjadi menjelang menopause dan banyak mencari informasi sehubungan dengan perubahan yang terjadi dalam menghadapi masa menopause.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Ayu Putri. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Estiani Meilina dan Citra Dhuhan. 2015. *Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekarjaya Kabupaten Ogan Komering Ulu*. Vol 2. Jurnal Keperawatan Sriwijaya. [https://www.google.com/search?q=1\\*Meilina+Estiani%2C+2Citra+Dhuhan&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab](https://www.google.com/search?q=1*Meilina+Estiani%2C+2Citra+Dhuhan&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab). Diakses Jum'at, 2 Desember 2016
- Ismiyati Atik. 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/15960/MzEwNDk>. Diakses Selasa, 6 Desember 2016
- Manuaba, dkk. 2009. *Mengalami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Mulyani, Nina Siti. 2013. *Menopause*. Yogyakarta: Medical Book
- Nugroho, Taufan. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Medical Book
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prihatini Novi. 2008. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dengan Kesiapan Wanita Premenopause Menghadapi Menopause di wilayah Kelurahan Gisikdrono Kecamatan Semarang Barat*. Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-s1-2008-noviprihat-178>. Diakses 3 Desember 2016
- Proverawati, A dan Sulistyawati, E. 2010. *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Medical Book
- Rumhellini. 2008. *KTI Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Ibu Menjelang Menopause di Desa Mintorahayu Kecamatan Winong Kabupaten Pati*. Pati BUP
- Saryono. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Setiawan, Adan Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wawan, A dan Dewi, M. 2010. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Medical Book